el Popular

Martes 11 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.838
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

www.elpopular.pe

MARISOL SE DEFIENDE DE LO QUE PAMELA LÓPEZ DIJO QUE LE HABÍA ASEGURADO CUEVA SOBRE ELLA



"NUNCA ME GUSTARON LOS JUGADORES"

- Cantante no niega que futbolista la pretendía, pero descarta hayan sido pareja.
- Afirma que lloró al ver EVDLV y cree que Aladino la quiso embarrar con su ex. PÁGS. 7 Y 8

ALIANZA CORAZÓN

- Su equipo de vóley clasificó al Mundial y hoy once de Gorosito busca pase en la Copa. PÁG.

AMENAZAN A NIÑOS

- Extorsionadores también tienen en la mira a docentes y dueño de colegio. PÁG. 2

COLEGIO SUSPENDE CLASES POR MIEDO A VENGANZA DE EXTORSIONADORES



EXTORSIONADORES TIENEN EN LA MIRA A ESCOLARES DE COLEGIO SAN VICENTE EN COMAS.

Amenazan a escolares

✦ Colegio San Vicente pasa a la virtualidad debido a que dueños y profesores también están en la mira de delincuentes. ✦ Exigen cupo de S/100 mil de "inscripción" y S/200 semanales.

Kevinn García/Omar Lozano.

Diversos colegios particulares iniciaron este lunes sus clases escolares; sin embargo, varios de estos centros educativos parecen haberse convertido en los nuevos blancos de los extorsionadores con el fin de que paguen cupo por "seguridad", en todo caso, podrían incluso atentar contra los dueños, los docentes y los colegiales.

Esta situación es la que vive la comunidad educativa del colegio privado San Vicente en Comas, que en los dos últimos meses, recibieron mensajes intimidatorios de criminales, que incluso semanas atrás, dejaron un artefacto explosivo en el local, que fue desactivado a tiempo.

Ante esta situación, las autoridades del plantel decidieron realizar clases de modo virtual hasta nuevo aviso, para no exponer a su personal y los alumnos.

Según indicó una de las madres de familia, los mensajes extorsivos llegaron a través de los grupos de WhatsApp de los padres de los estudiantes. Además, el director del centro educativo habría recibido otros en los que le exigen un pago de más de S/100 mil como "cuota de inscripción" y S/200 semanales para no atentar contra la institución.

"(La amenaza) es contra todos. El mensaje ha llegado a través de los grupos de WhatsApp (...) y hemos podido ver algo amenazante que no va solo contra el colegio sino también contra los padres y nuestros hijos, que todos los días vienen. Mi hija de cuarto año de secundaria está atemorizada, incluso me dice 'pero cómo voy a ir, ¿y si me pasa algo?", expresó la madre de familia.



PADRES DE FAMILIA DE PLANTEL EN COMAS DENUNCIAN AMENAZAS.

CLASES CON MIEDO

El colegio San Vicente tiene 1200 estudiantes repartidos en los niveles inicial, primaria y secundaria que no saben cuándo podrán tener clases presenciales, pues la amenaza contra el plantel es latente.

Ayer, ante las amenazas, hubo presencia policial con varios agentes a manera de seguridad en el plantel comeño. ▲

SON DE PADRES Y SUS GEMELOS

Hallan 4 cuerpos



PADRES E HIJOS FUERON ENCONTRADOS EN LA SALA DE LA CASA.

Cuatro integrantes de una familia fueron hallados muertos al interior del primer piso de una vivienda en la cuadra 9 del jirón Caraz, en la urb. Covida en Los Olivos. Las víctimas fueron identificadas como José López, cirujano dentista, su pareja Dany Judith Huerta Aguilar y los hijos gemelos de ambos de seis años. Según fuentes policiales, los cuerpos se encontraban en la sala-comedor de la vivienda. Los niños fueron hallados acostados boca arriba, mientras que la madre estaba recostada de costado y el padre yacía al costado del colchón. Las primeras diligencias apuntan a un posible caso de homicidio, aunque también puede ser un caso de suicidio colectivo, dijo uno de los policías en el lugar de los hechos. (Kevin García) ▲

EXIGEN CUPO DE S/20 MIL A DUEÑA DE MERCADO

Detonan bomba en SJL



ES LA SEGUNDA VEZ QUE ESTE LOCAL ES BLANCO DE ATAQUE CON EXPLOSIVOS.

Un mercado en San Juan de Lurigancho, ubicado en la urb. Las Flores, viene siendo blanco de extorsionadores, que exigen cupo de 20 mil soles. Las cámaras de seguridad captaron el momento en el que un sujeto desconocido enciende y deja en la puerta del centro de abastos un explosivo, que dañó parte de la fachada. Luego de ello, el delincuente coloca un sobre que contenía una bala como otra señal de amenaza contra la dueña del lugar, a quien exigen pague S/20 mil para no atentar contra su vida. (O.L.) ▲

el Popular
Martes 11 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

ESTRENO



EL GRAN CHEF

Famosos

EXTREMO

NUEVA TEMPORADA

HOY

7:45PM

Compañía Latinoamericana de Radiodifusión S.A. RUC: 20100163986

MINISTERIO DE EDUACIÓN HACE IMPORTANTE ACLARACIÓN ANTE INICIO DE CLASES EN COLEGIOS PÚBLICOS

No se puede exigir uniforme

✚ Indecopi dice que padres tienen libertad de comprar atuendo y útiles donde mejor les convenga.

Los colegios públicos no pueden exigir el uso obligatorio del uniforme escolar. De esta forma, ningún estudiante puede ser impedido de ingresar a la escuela por no llevar el uniforme reglamentario, indicó el Ministerio de Educación ante el inicio de clases que debe ocurrir el lunes 17 en todos los colegios públicos del país.

Tampoco se puede obligar a los padres a adquirir los uniformes en establecimientos específicos, evitando así posibles prácticas comerciales abusivas y precios elevados.

En el caso de los colegios privados, que iniciaron el año escolar hace una semana, sí pueden exigir el uso del uniforme escolar, pero solo si está contemplado en su Reglamento Interno y si esta disposición fue comunicada previamente a los padres de familia.

La medida incluye no solo el uniforme formal, sino también otros elementos de vestimenta, como zapatillas blancas u otros accesorios específicos. Cualquier solicitud debe ser informado con anticipación.

Es decir, mientras que en los colegios públicos el uniforme no es obligatorio, en las instituciones privadas puede ser exigido siempre que se cumplan ciertos criterios. En cualquier caso, lo más importante es que el derecho a la educación prevalezca sobre la vestimenta.



EL LUNES 17 SE INICIARÁ EL AÑO ESCOLAR EN LOS COLEGIOS ESTATALES EN TODO EL PAÍS.

Vuelven al colegio

De acuerdo con el calendario escolar, las clases en los colegios privados comenzaron la primera semana de marzo, mientras que las escuelas estatales han programado el regreso a las aulas para el próximo 17 de marzo a nivel nacional.

SE PRONUNCIA INDECOPI

El Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi) brindó información clave sobre los derechos de los padres y estudiantes en el regreso a clases.

La entidad nacional recordó que, si bien los colegios privados tienen la facultad de establecer normas para garantizar un adecuado ambiente educativo, estas no pueden vulnerar los derechos fundamentales de los estudiantes.

Los padres o tutores tienen la libertad de elegir dónde comprar los uniformes escolares, por lo que ninguna institución educativa, ya sea pública o privada, puede obligar a las familias a comprar los uniformes en establecimientos específicos o exclusivos designados a dedo por el plantel.

Si un centro educativo incumple esta normativa, los padres pueden presentar denuncias a través de la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) o el Indecopi. (M.P.)



EX MADATARIO SALIÓ CON OTRA DISCULPA PARA NO ASISTIR A JUICIO.

CASTILLO DICE HAY PARCIALIZACIÓN EN SU JUICIO

En huelga de hambre y denuncia maltrato

El ex presidente Pedro Castillo inició ayer una huelga de hambre como medida de protesta por lo que considera una injusticia en su contra el juicio por el golpe de Estado. Así lo anunció en sus redes sociales, denunciando un trato parcializado por parte del sistema de justicia.

"Pongo en conocimiento a mi familia, al pueblo peruano, que haciendo uso de mi derecho humano he decidido acatar a partir de esta fecha huelga de hambre", posteó el ex mandatario. También criticó a una jueza del tribunal que lleva su caso, acusándola de haber "adelantado su opinión, forzando el tipo penal de rebelión". El manuscrito está firmado por el abogado Walter Ayala. (M.P.)

SANTIVÁÑEZ RETORNÓ DE EUROPA

Portátil recibe a ministro



CUESTIONADO MINISTRO QUISO HACER APARECER QUE TODO ERA ESPONTÁNEO.

Una portátil de una veintena de personas recibió ayer al cuestionado titular del Interior, Juan José Santiváñez, en las afueras del aeropuerto Jorge Chávez. Ocurrió a su retorno a Lima de Bruselas y Países Bajos, donde cumplió actividades oficiales desde el 3 de marzo.

El ministro, con una gran sonrisa, saludó a la mayoría de los "espontáneos" que llevó afiches con palabras de aliento para él. Incluso se acercó a darles la mano y abrazarlos, haciendo creer que nada era forzado.

Santiváñez lucía atuendo informal y dialogó por un momento amistosamente con la portátil, que recibió al cuestionado ministro del Interior como una estrella. Los mensajes en los carteles y gigantografías eran multicolores y con mensajes.



SE PODRÁ DICTAR DETENCIÓN PRELIMINAR EN CASOS DE NO FLAGRANCIA.



POR DETENCIÓN PRELIMINAR EN CASO DE NO FLAGRANCIA

Congreso restituye ley

El Congreso de la República promulgó ayer la ley que restituye la detención preliminar en casos de no flagrancia, luego de que la iniciativa legislativa fuera aprobada por insistencia el último jueves por el Pleno.

Esta norma fue aprobada con 86 votos a favor, 6 en contra y ninguna abstención.

De esta forma, un juez puede ordenar la detención preliminar judicial, en casos de no flagrancia, cuando no se presente un supuesto de flagrancia delictiva, pero existan elementos razonables para considerar que una persona cometió un delito sancionado con una pena mayor a cuatro años de prisión.

Además, de que se presenten indicios de posibilidad de fuga u obstaculización de la averiguación de la verdad.

EN ALMACÉN Y EDIFICIOS QUE SE INCENDIARON EN BARRIOS ALTOS

Bomberos continuarán con remoción de los escombros

✚Había peligro de que se retiren, pero ya llegaron equipos que necesitan.



TRES EDIFICIOS INCENDIADOS POR ALMACÉN CLADENSTINO SERÁN DEMOLIDOS.

Los bomberos no dejarán la zona de emergencia en Barrios Altos, ante la llegada de equipos especializados que se encargarán de la demolición y la remoción de escombros de las estructuras colapsadas tras el incendio registrado hace una semana en un almacén clandestino. Así lo anunció esta mañana el comandante general de los bomberos, Juan Carlos Morales Carpio.

Ello ocurre luego de que el comandante territorial de los bomberos de Lima y Callao, Alfonso Panizo, dijera que los ellos dejarían la zona ayer, si es que no llegaban los equipos especializados.

En tanto, el ministro de Vivienda, Durich Whittembury, anunció que se demolerá tres edificios afectados por el incendio como primera medida y luego removerán los escombros. Aseguró que las familias afectadas recibirán un apoyo económico de S/500 mensuales durante los siguientes dos años. (M.P.)

EN CORTO

MUJERES DUERMEN PEOR QUE LOS HOMBRES

Un estudio publicado por el somnólogo Juan José Ortega en The Conversation evidencia que las mujeres de entre 25 y 69 años tienen mayores problemas para dormir en comparación con los hombres, incluso considerando variables como edad, nivel socioeconómico, salud y depresión. Los motivos del mal sueño de las mujeres tienen que ver con las fluctuaciones hormonales durante la menstruación, el embarazo y la menopausia impactan directamente en la calidad del descanso. (M.P.)

ESTE AÑO, SEGÚN LA MUNICIPALIDAD DE LIMA

Clausuran más de 90 almacenes clandestinos



EL FIN ES EVITAR QUE SUCEDAN MÁS INCENDIOS, COMO EL DE BARRIOS ALTOS.

En lo que va del año se clausuraron más de 90 almacenes clandestinos en nuestra capital, buscando así evitar que se replique el gran incendio que ocurrió en Barrios Altos.

El vocero de la municipalidad de Lima, Mario Casaretto, refirió que la comuna mantuvo activas las labores de fiscalización contra estos depósitos, detallando el número de clausuras realizadas tanto el año pasado como en los primeros meses de 2025.

"El año pasado se clausuraron 324 almacenes clandestinos. En lo que va de este año, hasta el martes, la cifra era de 81, pero con los operativos recientes, estimo que ya hemos alcanzado los 89 clausurados y serán más", acotó. (M.P.)

TAMBIÉN FIRMEZA PARA RECUPERAR LA DEMOCRACIA EN VENEZUELA

Schialer exige a la OEA mano dura contra el Tren de Aragua

✚ No se olvidó de Edmundo González, "presidente electo" del país llanero.

WASHINGTON. El ministro de Relaciones Exteriores de Perú, Elmer Schialer, exigió ayer ante la Asamblea General de la OEA firmeza contra la dictadura de Nicolás Maduro para recuperar la democracia en Venezuela y la amenaza creciente de organizaciones criminales transnacionales, como el Tren de Aragua.



ESTUVO EN ELECCIÓN DE ALBERT RAMDIN, AL FRENTE DE LA OEA.

El canciller peruano calificó al Tren de Aragua como terrorista, ya que es una amenaza creciente para la seguridad de la región.

"Mi país propondrá que la OEA otorgue la máxima prioridad a los temas sobre acciones concretas para detener de manera decidida las actividades terroristas del Tren de Aragua", afirmó.

También destacó "la valentía y profunda convicción democrática" de los líderes opositores María Corina Machado y Edmundo González Urrutia, a quien ratificó como presidente electo de Venezuela, pese a la proclamación oficial de Maduro como ganador de los comicios, triunfo ampliamente cuestionado tanto dentro como fuera del país. ▲

EN CORTO

UN CARGUERO IMPACTÓ CONTRA UN PETROLERO

LONDRES. Un carguero impactó contra un petrolero en el Mar del Norte, frente a las costas del noreste de Inglaterra, poniendo en serio riesgo a 37 marineros, según las autoridades portuarias británicas. Hay al menos un herido hospitalizado y evalúan un "probable" riesgo de contaminación en la zona. Las imágenes difundidas muestran impresionantes columnas de humo y llamas que se elevan desde el lugar de la colisión, sin que apenas se puedan ver las embarcaciones. (M.P.)

LOS CUERPOS SE VEN EN LAS CALLES DE DAMASCO

Más de mil personas fueron asesinadas en Siria



OFENSIVA MILITAR DEL GOBIERNO CONTRA CIVILES ALAUITAS.

DAMASCO. Videos publicados en redes sociales sacaron a la luz escalofriantes imágenes de civiles alauitas asesinados en la región costera de Siria, en medio de la ofensiva militar del gobierno interino contra los últimos bastiones leales al ex dictador Bashar al Assad, derrocado el pasado 8 de diciembre.

El video generó conmoción, ya que confirma la presencia de civiles alauitas asesinados en una de las regiones más afectadas por la violencia reciente. Más de mil personas fueron victimadas en cuatro días.

En otro video se muestra una escena similar: cuerpos en las calles, todos con ropa de civiles, sacrificados en ejecución masiva. ▲

PAMELA FRANCO

TUVO ENCERRONA EN BRASIL CON CUEVA Y SOTELDO

✚ López dijo que su esposo participó en reuniones privadas con cantante y futbolista venezolano. ✚ Lo descubrió mientras que su hija se encontraba en UCI.

Omar Lozano.



LÓPEZ TAMBIÉN EXPUSO INFIDELIDAD DE JUGADOR LLANERO.

¡La deja por los suelos! Pamela López hizo fuertes declaraciones en la última edición de El valor de la verdad, en el que destapó un nuevo escándalo en torno a Christian Cueva. Durante el programa conducido por Beto Ortiz, le preguntaron si el futbolista organizaba "encerronas" con otros jugadores, a lo que ella respondió con un rotundo "sí".

La ahora cantante detalló que, en una de estas reuniones, el jugador del Cienciano estuvo acompañado por Yeferson Soteldo, con quien jugó en el Santos de Brasil. Además, aseguró que en estos encuentros también participaban Pamela Franco y Vanessa Pumarica, amiga íntima de la actual pareja de Cueva.

La trujillana reveló que se enteró de estos eventos cuando la esposa del pelotero llanero la contactó para preguntarle si sabía que su esposo y Cueva estaban con otras mujeres en su casa en Santos.

"Él (Cueva) siempre lo negaba, pero después me confesó que, efectivamente, estuvieron reunidos con su amante, Pamela Franco, y su mejor amiga, Vanessa", dijo.

DELICADA DE SALUD

Incluso, López recordó que, entre 2018 y 2019, mientras su hija estaba en UCI, la esposa de Soteldo le escribió preocupada porque el futbolista venezolano no había llegado a dormir a su domicilio en Santos.

Según su testimonio, Cueva y Soteldo estaban en una "reunión privada" con Pamela Franco y Vanessa Pumarica.

Se veían a escondidas

Además, Pamela López afirmó que Cueva usaba su tiempo libre para verse con Pamela Franco cuando ella no estaba en casa. Según su versión, el futbolista aprovechaba sus viajes para organizar fiestas con sus amigos y encontrarse con la cantante.

MELISSA KLUG

"A MÍ TAMBIÉN ME HAN CONTADO MUCHAS COSAS"

✦ Amenaza sacar trapos sucios de Pamela López.





¡Sacará sus trapitos sucios! Melissa Klug fue consultada sobre las fuertes revelaciones de Pamela López en El valor de la verdad, aunque en todo momento evitó polemizar con las acusaciones por parte de la todavía esposa de Christian Cueva.

"Ay, Dios mío (...) saliendo te hablo", le contestó bastante incómoda la chalaca a un reportero del programa *Amor y fuego*, mientras esperaba que le abrieran la puerta de una vivienda.

Sin embargo, la Blanca de Chucuito le envió un mensaje a Rodrigo González, en el que asegura que le va a responder a López, advirtiendo que revelará "muchas cosas".

"Tendré que responderle a la señora de la misma manera que hizo ella, con pruebas. A mí también me contaron muchas cosas", advirtió la ex pareja de Jefferson Farfán.

OLENKA ZIMMERMANN

"LAURA ES UNA CAPA"

✦ Resalta el trabajo de modelo en Al sexto día.

La modelo Olenka Zimmermann se refirió al desempeño que viene teniendo la ex Miss Perú, Laura Spoya, bajo la conducción de *Al sexto día*, programa en el que estuvo durante varios años.

"La sigo en sus redes sociales y es una capa. Me parece muy simpática y guapa. Además, ella es comunicadora y cómica. Lo que ella hace en sus redes me parece súper chévere (...) es una buena opción", comentó.



LISTA PARA COMPETIR.

Olenka hará hoy su debut junto con otras figuras de nuestra farándula en la nueva temporada de El gran chef famosos: extremo. (O.L.)

MARISOL

"NUNCA ME GUSTARON LOS JUGADORES"

✦ Faraona niega haber tenido un romance con Cueva, como dijo Pamela López en EVDLV. ✦ Dice que ha llorado escuchando que el pelotero la ha embarrado.

Omar Lozano.

¡Rompe su silencio! Tras el presunto romance que habría tenido en el pasado con Christian Cueva, la cantante norteña, a través de un audio, negó tajantemente haber mantenido una relación con el polémico futbolista, durante el tiempo que todavía estaba casado con Pamela López, como dijo esta última en El valor de la verdad.

"Un día le dije (a mi mánager): 'Quiero ver hasta dónde llega', ¿Cuál era su intención? Yo le seguí la corriente, y cuando vi que la cosa se puso fea, yo le dije: 'Espérate un ratito'. Te juro que me ha hecho derramar lágrimas, yo no tengo por qué estar metida en el problema de él, quiere embarrar a todo el mundo", expresó. Además, la Faraona aclaró que solo tuvo una amistad con el pelotero de Cienciano y que cuenta con pruebas para demostrarlo.

"Siempre me llamaba como amistad, yo tengo videos de él donde llama llorando. Yo tengo el video, lo grabé, también pantallazos porque sé que me puede servir. Yo le dije (a Pamela López): Sácale los chats, no tengo ningún problema", acotó.

SIENTE PENA POR CUEVA

La cumbiambera cuestionó la actitud tomada por el jugador, dejando claro que jamás se metería con algún pelotero.

"Me ha dolido mucho, porque yo sinceramente, en el fondo de mi corazón, si me equivoqué o no que era una buena persona, no sé qué pasó por su cabeza todo el tiempo. Mi gran error fue y lo afirmo y lo vuelvo a decir, al seguirle la corriente para ver hasta dónde llegaba, porque yo sabía. A mí nunca me gustaron los jugadores, porque yo sé cómo son ellos. Entonces, qué es lo que quiere, hasta dónde quiere llegar", expresó Marisol.



"Juguetona eres..."

Yolanda Medina compartió un iróni mensaje dirigido a su enemiga públi Marisol. "Juguetona eres, jajajaja (em de mentiroso)", fue el comentario d la líder de Alma Bella, quien es amiga cercana de Pamela Franco.

"No como tú, destructora. No te daré luz, (Yolanda) sigue viviendo en la oscuridad". Marisol.

EN CORTO



GALDÓS REGRESA A LOS ESCENARIOS CON UNIPERSONAL

El locutor radial Carlos Galdós, reconocido por su agudo sentido del humor y su capacidad para conectar con su audiencia, sorprenderá nuevamente a su público con su show unipersonal Papá, no sé qué estudiar, el sábado 22 de marzo en el Teatro Canout. "Es un show en el que, a través de historias de vida de personajes con los que nuestros hijos van a conectar, cuento cómo enfrentar múltiples obstáculos, cuento cómo estas personas, aunque recibiendo muchos 'no' en el camino, fueron valientes al escuchar su corazón y seguir su propósito", refirió Galdós. (O.L.)

MILETT FIGUEROA

TINELLI LE REGALÓ ANILLO

- Modelo contó detalles del obsequio que le hizo el conductor argentino.
- Ex chica reality sigue engriendo a su amado con nuestra gastronomía.

Omar Lozano

¿Suenan las campanas? Tras la comentada llegada de Marcelo Tinelli a nuestra capital, Milett Figueroa contó detalles de su esperado reencuentro con su actual pareja, dejando claro que su romance se encuentra en su mejor momento.

"Estamos viviendo un momento hermoso en nuestras vidas, que nos ha tocado realmente coincidir en esta vida y amarnos, queremos disfrutar eso. Si la gente cree o no cree, ya es de cada quien", expresó en el programa América Hoy.

En otro momento, Janet Barboza notó que la modelo utilizaba un anillo y rápidamente lo asoció como un regalo del presentador argentino.

"(¿Es de compromiso o de promesa para un compromiso?) No, es un (anillo) simbólico. (¿Por qué crees que la gente duda de tu relación?) No sé, cada quien puede pensar lo que quiera. Pero yo creo que ni él ni yo necesitamos fingir absolutamente nada", respondió.

EN CENA ROMÁNTA

Por su parte, Tinelli se refirió a la cena romántica que tuvo con Milett. "Cena increíble en Maido, de 14 pasos, con unos vinos maravillosos. Para mí, en el mejor restaurante del mundo y con Milett. Noche soñada", expresó.

INCLUYE A GUERRERO EN SU PRIMERA CONVOCATORIA A LA SELECCIÓN

Ibáñez y un "viejo" truco

- Afirma que el delantero de 41 años le dijo que está a su disposición.
- También figuran otros 27 nombres.

La lista. Ya se conoce los nombres de los 28 jugadores con los que la selección jugará la próxima fecha doble de las eliminatorias para el Mundial del 2026, con Bolivia y Venezuela.

Esta vez, la convocatoria corre por cuenta del flamante técnico del Equipo de Todos, Óscar Ibáñez, quien asume el cargo en reemplazo de Jorge Fossati, que hizo una pésima campaña, al punto de que el equipo blanquirrojo es "dueño" del último lugar de la tabla y sus chances son mínimas para llegar a la cita que se jugará en Canadá, México y Estados Unidos en junio y julio del próximo año.

Entre ellos figura Paolo Guerrero, de 41 años, quien hace algunas semanas dijo que su ciclo en la selección había concluido y ya no tenía la ilusión de volverse a poner la Blanquirroja.

Sin embargo, Ibáñez no piensa lo mismo y a falta de un delantero del nivel del Depredador, lo incluyó en la lista con la esperanza de que pueda repetir las actuaciones que tuvo en el pasado con la selección.

"Le dije que contaba con él y me dijo que estaba a disposición", contó Ibáñez sobre la citación de Guerrero.

LOS NOMBRES

Los convocados son Pedro Gallese (Orlando City), Carlos Cáceda (Melgar) y Diego Enríquez (Cristal), arqueros; Luis Abram (Atlanta United), Luis Advíncula (Boca Juniors), Miguel Araujo (Portland Timbers), Aldo Corzo ("U"), Marcos López (FC Copenhague), Erick Noriega, Renzo Garcés, Miguel Trauco y Carlos Zambrano (Alianza Lima), defensas.

Igualmente, Pedro Aquino (Santos Laguna), Catriel Cabellos (Cristal), Jesús Castillo (Gil Vicente), Sergio Peña (PAOK), Piero Quispe (Pumas), Oliver Sonne (Burnley FC) y Renato Tapia (Leganés), mediocampistas; y Gianluca Lapadula (Spezia Calcio), Paolo Guerrero y Kevin Quevedo (Alianza Lima), Bryan Reyna (Belgrano), Edison Flores ("U"), Luis Ramos (América de Cali), André Carrillo (Corinthians) y Kenji Cabrera (Melgar).

Villegas: "Vamos a poner todo"

LA PAZ. El entrenador de la selección de Bolivia, Óscar Villegas, se refirió al partido que jugará el 20 de este mes con Perú en Lima por las eliminatorias, negando que tenga pensado guardar jugadores para el siguiente partido en La Paz con Uruguay, considerando que varios están en capilla. "No, si alguno no llega a entrar en el equipo no va a ser porque lo estamos cuidando. Vamos a poner todo lo mejor que tengamos en Perú, y como nos hemos manejado desde un inicio, consideramos que lo que vaya a pasar va a ser positivo. Vamos a ir con todo, tenemos tres jugadores en capilla, y si entran en el armado del equipo, estarán", aseguró Villegas, quien reveló que hace algunas semanas estuvo con su equipo en Lima sin mucha prensa y visitaron el Estadio Nacional de la capital, a manera de que sus pupilos conozcan el escenario donde jugarán contra la Blanquirroja.



La lista de Venezuela para jugar con Perú

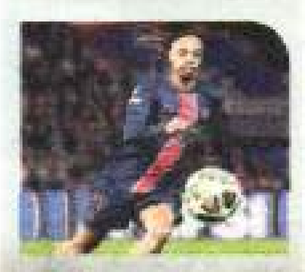
CARACAS. El regreso del goleador Josef Martínez y alternativas en defensa como Thomas Gutiérrez son las mayores novedades de la convocatoria de Venezuela para enfrentar a Ecuador y Perú en las eliminatorias para el Mundial 2026. La lista del entrenador Fernando Batista es la siguiente: Rafael Romo, José Contreras, Alain Baroja y Wuilker Fariñez (arqueros); Nahuel Ferraresi, Rubén Ramírez, Josua Mejías, Christian Makoun, Wilker Ángel, Thomas Gutiérrez, Carlos Vivas, Jon Aramburu, Alexander González, Delvin Alfonzo, Miguel Navarro y Renné Rivas (defensas); Josef Martínez, Tomás Rincón, Yeferson Soteldo, Yangel Herrera, Cristian Cásseres, Telasco Segovia, Bryant Ortega, Jorge Yriarte, Jesús Bueno, Eduard Bello, Freddy Vargas, Jefferson Savarino, Matías Lacava, Gleyker Mendoza y Juan Pablo Añor (volantes); y Salomón Rondón, Jhonder Cádiz, Josef Martínez y Jan Hurtado (delanteros).





Barcelona no quiere frenar

BARCELONA. El FC Barcelona intentará hacer valer hoy, a las 12:45 p.m. (hora de Perú), la renta lograda (0-1) ante el Benfica en Da Luz, merced al gol de Raphinha, para rematar la eliminatoria de octavos de Champions. Al equipo azulgrana le bastará un empate para sellar su pase a cuartos, aunque su intención es ganar la revancha de todas maneras.



Se juegan tres partidos más

Hoy también se jugarán otros tres partidos de octavos de final de la Champions en busca del boleto para los cuartos de final. Liverpool se mide con el PSG (1-0), Bayer Leverkusen choca con Bayern Múnich (0-3) e Inter recibe en su casa a Feyenoord (2-0). Mañana se jugará los otros cuatro partidos restantes y se terminará de conocer a los ocho clasificados.

CLASIFICÓ AL MUNDIAL DE CLUBES DE VÓLEY

Alianza Lima es el Perú

Le ganó 3-0 a Estudiantes y hoy juega la final.



EQUIPO PERUANO PODRÍA CONQUISTAR EL SUDAMERICANO DE CLUBES EN BRASIL.

BELO HORIZONTE. Aplausos. Alianza Lima acaba no solo de hacer historia al clasificar a la final del Sudamericano Femenino de Clubes 2025 que se juega en esta ciudad, sino que también gracias a esa victoria, aseguró su pase al Mundial de Clubes.

¿Cómo así lo logró? El equipo blanquiazul venció ayer 3-0 a Estudiantes de La Plata (25-18, 25-19 y 25-9) en la semifinal del torneo, proclamándose como uno de los mejores equipos de la región.

Desde el saque, Alianza Lima mostró solidez en su juego, prueba de ello es que, tras un duelo parejo hasta el punto 10, en la continuación logró una ventaja de seis puntos (18-12) que le permitió cerrar el parcial con un 25-18 a su favor.

El segundo juego fue más disputado, ya que el equipo argentino tomó la delantera en algunos momentos y parecía que podía ganar y poner el empate en el marcador. Sin embargo, en el punto 10, el equipo blanquiazul volvió a tomar el control y se impuso 25-19, acercándose a la victoria aún más.

En efecto, en el tercer parcial el dominio del equipo peruano fue absoluto, ya que desde el inicio mostró una amplia ventaja, cerrando el partido con un contundente 25-9 y asegurando su pase a la final.

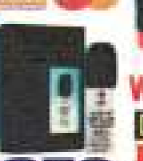
Hoy, el equipo dirigido por Paulo Milagres espera por su rival, que saldrá del cruce entre Minas y Praia Clube.

Por ahora, ya colocó su nombre en el Mundial de Clubes, además, hoy podría conquistar el Sudamericano de Clubes.

ALIANZA FAVORITO CONTRA IQUIQUE

Listo para la firma

Alianza Lima se mide hoy en el estadio de Matute con Deportes Iquique de Chile, teniendo todos los papeles a su favor, tras el 2-1 que cosechó la semana pasada en su visita a Chile. El cotejo por la Copa Libertadores está fijado para las 17:00 horas y se espera un lleno total en el estadio victoriano, que podría ser escenario de otra noche inolvidable para el cuadro de casa, ya que si cumple la tarea, el equipo de Néstor Gorosito avanzará a la fase de grupos del torneo de Conmebol. Se sabe que el DT solo haría un cambio respecto al partido en Chile, el ingreso de Noriega por Jesús Castillo. En ese caso, el once que iniciará el partido será el siguiente: Viscarra; Enrique, Zambrano, Garcés, Trauco; Noriega, Lavandeira, Cantero; Eryc Castillo, Quevedo y Barcos.


COLECCIONA LAS LÁMINAS DE COQUITO Y COMPLEMENTA EL APRENDIZAJE DE TUS HIJOS

Actividades educativas para los más pequeños del hogar

¡Es ahora o nunca! Consigue esta lámina mañana, por la compra de tu diario favorito. ¡Recuerda que es gratis!

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Una colección maravillosa! Tu diario **el Popular** presenta **Coquito, mis primeras lecciones**, más de 40 láminas a color con los que tus hijos podrán aprender a escribir, leer y desarrollar habilidades de comprensión lectora, ideales para el regreso a clases, especialmente para quienes ingresan a primaria. ¿Qué esperas? No dejes pasar esta gran oportunidad educativa.

APRENDE Y JUEGA

Esta lámina contiene actividades que despertarán la curiosidad de tus hijos, que les permitirá fortalecer su aprendizaje y descubrir nuevas palabras mediante un juego dinámico.

Apoya a tu pequeño o pequeña durante esta actividad; igualmente, ambos podrán fortalecer ese lazo familiar. Recuerda que el aprendizaje no tiene que ser una actividad seria, sino una experiencia divertida. A través del juego, los niños desarrollan su creatividad y habilidades cognitivas de manera natural.



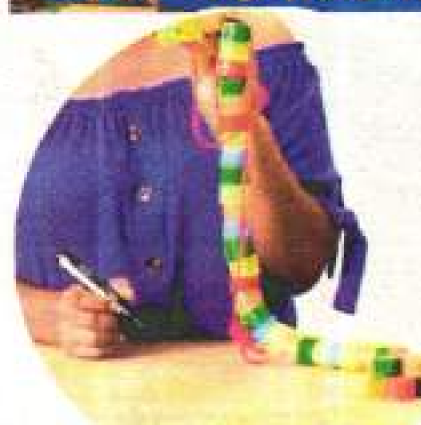
ESTA TAREA PERMITE A LOS ESTUDIANTES ADAPTARSE A LOS DESAFÍOS ESCOLARES.

Reportero ciudadano

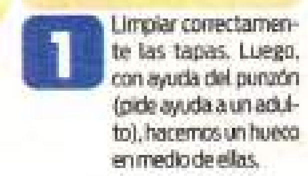
Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y no encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

HAZLO TÚ MISMO

Gusanito con tapas de colores







1 Limpiar correctamente las tapas. Luego, con ayuda del punzón (pide ayuda a un adulto), hacemos un hueco en medio de ellas.



2 Ahora utilizamos la lana; medimos y cortamos un metro con la tijera. Hacemos un buen nudo en uno de los extremos.



3 Una vez listo el nudo, insertamos las tapas en el mismo sentido. Utilizamos 30 tapas para el cuerpo del gusano. ¡Falta poco!



4 Para la cabeza del gusano, usa tapas del mismo color y colócalas al inicio del cuerpo, dejando un espacio para pegarlas.



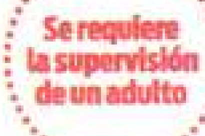
5 Haz varios nudos para asegurar las tapas. Ahora, con el plumón, dibuja un rostro a tu gusano, y listo, es momento de divertirse.

Materiales

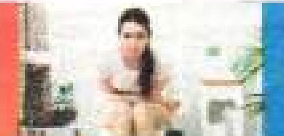
- Tapas de plástico.
- Tijeras (con la supervisión de un adulto).
- Cuerda, lana o pabilo.
- Plumón indeleble.
- Goma o silicona líquida.
- Punzón (con la supervisión de un adulto).

¿Sabías que?

Hacer manualidades con tapas recicladas ayuda a los niños a desarrollar su creatividad, motricidad y conciencia ambiental. Al reutilizar materiales, aprenden sobre la importancia del reciclaje. Además, mejoran su concentración en la resolución de problemas y fomentan el trabajo en equipo. Es una actividad educativa y divertida con un impacto positivo en su desarrollo escolar.



A tener cuidado
Las causas más frecuentes del estreñimiento son una ingesta pobre de fibra o una hidratación inadecuada, una dieta demasiado rica en grasas, falta de actividad física, entre otros.



El dato
La fibra soluble que contiene el kiwi provoca sensación de saciedad.

Lo bueno de
Hibiscos Las flores de esta planta son ricas en vitamina C, por lo que son utilizadas como remedio natural contra resfriados, tos y bronquitis.



ESCUCHAR A TU CUERPO Y COMER CUANDO TE LO PIDA SIN EXCESOS

Aprende más sobre la alimentación intuitiva

✚ Se basa en escuchar al cuerpo y confiar y respetar sus señales de hambre y saciedad.

Zoraida Peña H.

Conversamos con la nutricionista y especialista en psiconutrición, Argelia Nájar, quien nos explicó en qué consiste esta manera de alimentarse sanamente.

"La alimentación intuitiva es un enfoque que promueve escuchar las señales internas del cuerpo (hambre, saciedad y satisfacción) en vez de seguir dietas restrictivas. Es importante practicarla porque nos ayuda a decidir qué, cuándo y cuánto comer reduciendo la ansiedad por la comida, atracones, sobreingestas, conductas de picoteo y hambre, a fin de alcanzar satisfacción y bienestar al comer", explicó.

La nutricionista también indicó cuáles son los beneficios que se consiguen con la alimentación intuitiva. "Favorece un peso saludable y estable sin dietas extremas, reduce el riesgo del efecto yo-yo (recuperación del peso perdido en dietas) y promueve hábitos alimentarios sostenibles y equilibrados. Es importante que todos conozcamos lo que es realmente una alimentación saludable, que jamás debe estar asociada a restricciones, pasar hambre o vivir con miedo y culpa al comer".



ES NECESARIO DESMITIFICAR DIETAS Y CREENCIAS SOBRE EL PESO.





Comer bien

Lic. Ángela Cornejo (*)

DE VUELTA A CLASES: ¡LONCHERAS SALUDABLES!

Preparar una lonchera saludable es clave para una alimentación equilibrada. Incluir frutas y verduras como zanahorias baby, pepino, tomatitos cherry o palitos de apio, aporta fibra y vitaminas esenciales. Acompañarlas con proteínas es fundamental, y una excelente opción son los nuggets caseros preparados en horno, ya que quedan crujientes y sabrosos sin necesidad de aceite en exceso. Puedes hacerlos con pollo, pescado o tofu empanizado con avena o pan integral.

Complementa con una porción de frutos secos, queso o yogurt natural para mayor saciedad. Evita ultraprocesados y usa envases reutilizables.

¡Con creatividad, la lonchera será deliciosa, variada y nutritiva!

*Nutricionista
@abacnutricion

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Pota a la italiana

INGREDIENTES

- 400 gr. de pota.
- 1/2 kg. de papa.
- Una cebolla mediana.
- Un tomate mediano.
- Una zanahoria mediana.
- 1/4 de taza de alverja fresca.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Una cda. de ají colorado molido.
- Una cda. de ají amarillo molido.
- 2 hojas de laurel.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Cortar las papas en bastones, freírlas y reservar. Sancochar la pota en agua con sal, quitar la piel, cortar en tiras y reservar la pota y un poco del agua. Hacer un aderezo friendo en aceite cebolla y tomate picado en cuadritos, agregar ají colorado, ají amarillo y ajo, condimentar con sal, pimienta y comino. Luego incorporar la pota, alverjas, zanahoria en cuadritos, hojas de laurel y un poco del agua de la cocción. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas, verter las papas, mezclar y servir con arroz graneado.

Secreto del chef
Si quieres darle más color y sabor, puedes agregar un poco de palillo.

TIPS

1 ¿CÓMO AYUDA LA FIBRA INSOLUBLE?

La fibra insoluble no se disuelve en agua y ayuda a que los alimentos se muevan a través del sistema digestivo. Absorbe agua, lo que aumenta el volumen de las heces. Esto activa el movimiento de los intestinos y facilita su evacuación. Los alimentos integrales tienen esta fibra.



2 ALIMENTARSE DE MANERA CONSCIENTE

"La alimentación consciente implica estar presente en el acto de comer, es estar atentos a la experiencia de comer, apreciando sabores, texturas y emociones sin distracciones. Ambas se complementan, pero la intuitiva tiene un marco más estructurado", explicó la nutricionista Argelia Nájar.

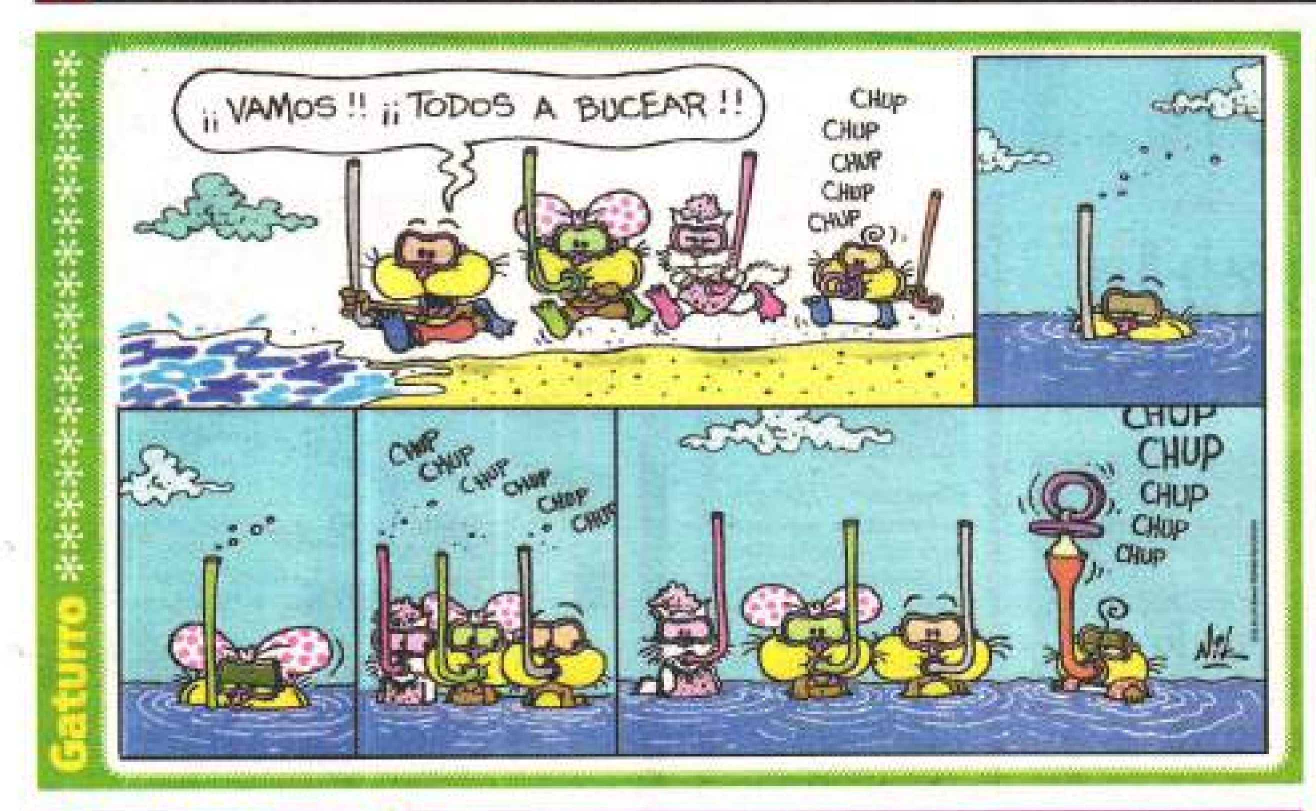


3 LA ENERGÍA SE VUELVE GRASA SI...

"La energía que generas en la cena, si no se gasta, no se guarda para el día siguiente, sino que se convierte en grasa", afirmó la dietista y nutricionista española Elena Maestre al portal médico Sabervivirtv.com, por eso hay que moderar las cantidades de comida por la noche y no comer grandes cantidades.



Gaturro



Sudoku

7		8	5		1			
9		4		8			3	5
					3		7	2
	1	7		4	2		5	
	4		6					
		6	8			2	4	1
6	8		2	3			9	7
		9						
		3	9	5			1	6

Las 7 diferencias



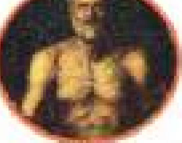
Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas."



a) Cesare Pavese



b) Séneca



c) Bianca Garofi

chiste

Solita en casa
Amor, estoy solita en casa, ¿qué te parece?

Me parece lógico, nadie te aguanta.

acertijo

El misterio de la contraseña. Enunciado: Una contraseña consta de 4 dígitos distintos (del 0 al 9) cuya suma es 10. Encuentra el número total de contraseñas posibles. Pista: identifica los conjuntos de 4 dígitos que sumen 10 y luego cuenta sus permutaciones.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Considera al banco y la farmacia como un "bloque" que tiene 2 órdenes internos. Así, tienes 3 "elementos": el bloque, el supermercado y la biblioteca. Se pueden ordenar de 3=6 maneras, y cada bloque se puede ordenar en 2 formas. Total: 6 × 2=12 = 12 órdenes.

¿Quién lo dijo?: George Bernard Shaw.

Sopa de letras

N	L	N	C	R	V	E	X	C	E	P	C	I	O	N	A	L	T	W	U	M	A	Y	I
D	A	V	A	L	L	U	N	O	S	C	S	P	E	W	A	L	D	M	V	Y	R	F	J
U	X	R	C	C	W	E	Y	K	G	T	A	M	Z	X	P	U	F	J	R	H	B	N	I
L	D	Q	T	O	V	L	R	S	E	L	A	N	O	I	C	I	D	A	R	T	M	K	A
B	T	A	I	N	L	E	N	Q	B	I	V	X	E	R	U	Z	S	N	C	P	M	R	J
Y	G	D	D	F	E	O	J	K	W	Z	E	H	T	P	R	J	Y	I	C	X	O	W	U
A	O	L	C	I	B	U	M	E	M	S	D	J	T	D	P	A	Q	O	U	T	M	K	F
R	Z	C	G	N	E	W	C	B	M	E	S	U	L	X	V	W	F	M	L	D	L	E	Q
G	A	S	R	J	Y	N	K	N	I	P	P	H	O	B	I	W	A	U	T	M	B	S	O
N	Q	I	X	K	J	V	E	H	E	A	L	G	C	A	P	S	C	R	U	W	P	E	I
T	Y	C	O	H	D	F	K	G	Z	N	B	O	R	V	J	I	P	U	R	M	T	N	G
R	S	C	W	L	H	Y	J	N	O	D	Z	U	B	C	F	S	A	F	A	S	A	O	G
W	A	O	H	O	N	M	V	D	L	M	T	Y	I	A	P	E	I	K	L	O	N	I	Z
N	C	Z	H	C	Z	Y	O	G	E	C	O	D	C	S	C	L	S	P	N	C	A	C	A
X	I	R	Q	A	M	G	J	F	E	S	B	H	X	O	I	I	A	N	O	I	T	I	T
K	F	E	P	F	D	Q	L	T	V	Y	O	F	G	T	I	C	J	E	I	M	U	D	S
U	A	U	Z	E	K	Z	I	T	M	A	N	T	Y	V	H	I	E	Q	G	O	R	N	F
U	R	F	P	T	R	U	I	J	E	C	C	W	N	F	Q	F	N	L	E	N	A	O	Y
X	G	S	G	E	Q	H	Z	O	S	G	O	P	W	E	V	I	B	R	R	O	L	C	H
S	O	E	F	R	K	J	Y	M	D	C	D	L	Q	E	M	D	X	D	V	C	E	I	C
R	E	U	A	O	A	D	A	P	T	A	C	I	O	N	A	E	C	R	Z	E	S	G	I
S	G	O	N	A	M	U	H	P	L	T	R	H	O	N	B	W	L	P	C	I	O	J	D
B	D	E	S	A	R	R	O	L	L	O	X	G	F	S	O	L	R	E	X	A	L	T	O
Y	R	A	I	L	I	M	A	F	J	H	C	S	M	I	W	S	O	V	F	C	L	Y	O

PAISAJE CULTURAL CAFETERO

- ADAPTACIÓN
- ALTO
- ARQUITECTURA
- CAFETERO
- CAFICULTORA
- CASO
- COLOMBIA
- COLONOS
- CONDICIONES
- CULTURAL
- DESARROLLÓ
- DIFÍCILES
- ECONÓMICOS
- EJEMPLO
- ELEMENTOS
- ENCUENTRAN
- ESFUERZO
- EXCEPCIONAL
- FAMILIAR
- GEOGRÁFICAS
- GRADO
- HOMOGENEIDAD
- HUMANO
- NATURALES
- PAISAJE
- REGIÓN
- TRADICIONALES
- VALLUNOS

Consultorio sentimental

Creo que mi esposo me engaña con otra

ALESSANDRA (45). Doctora Cora, llevo 20 años casada con un hombre maravilloso. Siempre fue atento, cariñoso y detallista, pero en el último año todo ha cambiado. Ya no me mira como antes, sus mensajes se han vuelto fríos y las conversaciones en casa giran solo en torno a cosas prácticas: las cuentas, el trabajo, el hogar. Cuando intento hablar sobre lo que siento, él dice que estoy exagerando, que todo está bien, pero yo sé que no lo está. Lo peor es que últimamente noté que sonríe más cuando está con el teléfono y que llega tarde con excusas. No quiero pensar lo peor, pero mi intuición me dice que hay algo que no me está diciendo.



RESPUESTA

Querida Alessandra, antes que nada, debes calmarte y despejar todas estas dudas sobre tu esposo. Recuerda que la comunicación es la clave en cualquier relación. Es mejor que converses directamente con él, y así sabrás lo que realmente pasa. Estoy segura de que juntos lo resolverán. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Cuidado con tu administración, podrías incurrir en gastos innecesarios. También llegará una propuesta de alguien poco confiable. En el amor, esa persona demostrará su interés por reconciliarse.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tienes que ser más ordenado en tu gestión, el entorno no puede dudar de tu confianza ni de tu capacidad. En lo personal, los pensamientos culposos no te llevarán a nada, controla tu mente.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No te conviene estar a la defensiva con tus adversarios, la diplomacia y la prudencia te harán triunfar. En lo sentimental, ambas partes logran entenderse, volverá esa sensación de tranquilidad.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tendrás que lidiar con una serie de situaciones, pero gracias a tu buen manejo y control, todo lo superarás exitosamente. En el amor, aumentan tus expectativas con esa persona que te interesa.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La incertidumbre no te permite tomar una decisión, hoy buscarás la asesoría de alguien con más experiencia. Alejarte de esa persona fue lo correcto, pronto recuperarás la tranquilidad emocional.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Llegan chismes o información tergiversada, sé prudente y evita trasladar lo que no te corresponda. En el amor, alguien que no deja de pensar en ti se acercará, llega un periodo de reconciliación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
La impaciencia te haría abandonar proyectos que, lentamente darían grandes resultados, reflexiona. No estás viendo el real motivo de tus problemas amorosos, aprende a ser más autocrítico.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tu labor destacará, esto atraerá aplausos y detractores; no te conviene caer en provocaciones. En el amor, espera un poco más, esa persona aún sigue desconfiada y necesita tiempo.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Tu estado de ánimo no te haría ver lo conveniente de esa propuesta, no dudes en aceptarla. Recuperas la confianza y la seguridad personal, tus ánimos serán otros y el entorno lo notará.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Llega un momento de mayor crecimiento, no te quedes estancado en lo mismo y arriésgate. En lo personal, te recuperas de esa decepción; vuelve esa confianza que parecía perdida.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Podrías gastar de manera innecesaria en asuntos de hogar, cuida tu presupuesto. En lo personal, recibes una gran noticia, algo te cambia los ánimos y lo celebrarás con tu entorno próximo.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Gracias al apoyo de tu entorno, lograrás contactar con personas claves para la realización de tus proyectos. En el amor, una de las partes exigirá aclaraciones por malos entendidos, serán necesarias.



BAÑO
SANTO (ABREV.)
AFIRMACIÓN
ARGÓN
COMPOSICIÓN PARA QUE CANTE UNA SOLA VOZ
SU SANTIDAD
ANGSTROM
PLANTA COMESTIBLE
ANDY ... FUTBOLISTA
TRINITRO-TOLUENO
AMNISTÍA INTERNAL
LIBRO SAGRADO MUSULMÁN
OSMIO
ÓRGANO DE LA VISIÓN
ORO
SEDA (INGL.)
FILÓSOFO CHINO
TOQUE MILITAR
ATRAE EL HIERRO
IGUALDAD DE NIVEL
YO (ITAL.)
ALEX FERGUSON
RÍO DE FRANCIA
PUNTO CARDINAL
UNO Y OTRO
VIUDA DE LENNON
NAVE
SITUACIÓN CÓMICA
COLA
NÍQUEL
GERMANIO
PAR DE ASES
ROMELU LUKAKU
ALUMINIO
FUERZA DE COMBATE
HIERRO (INGL.)
SUCESIVAS
SÍ (RUSO)
NARCÓTICO
TANTALO
SIGLA COMERCIAL
NOMBRE FEMENINO
OREJA (INGL.)
CAMINO
REPOLLO
TERCERA NOTA MUSICAL
REPASAR UN ESCRITO
PEGAMENTO
DEPARTAMENTO FRANCÉS
ESTAÑO
...KROOS
LUCA...

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Activa tu GLP-1: alimentos claves para perder peso

Las dietas predominantemente vegetales pueden desempeñar una función importante en la reversión de las epidemias de obesidad y enfermedades crónicas, pueden detener o incluso revertir la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares a nivel individual.

El péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1) es una hormona clave en la regulación del apetito y la glucosa en la sangre. Aumentar su producción de manera natural puede contribuir a la pérdida de peso y mejorar la salud metabólica y la pérdida de peso. Se libera en el intestino después de comer y envía señales al cerebro para reducir el hambre, mejorar la sensibilidad a la insulina y ralentizar el vaciamiento gástrico, ayudando a prolongar la sensación de saciedad.

Para estimular la producción natural de GLP-1 y optimizar la pérdida de peso, es importante incluir en la dieta estos alimentos:

-Prebióticos: como la inulina (que como fuente principal tenemos a la achicoria) y fructooligosacáridos, fomentan el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, lo que mejora la producción de GLP-1. Se encuentran en alimentos como el ajo, cebolla, espárragos, cebada, alcachofa y diente de león.

-Granos enteros: entre ellos la avena, la quinua y el arroz integral, contribuyen a una digestión más lenta, lo que estabiliza los niveles de glucosa y aumenta la secreción de GLP-1.

-Tilacoides: presentes en vegetales de hojas verdes como las espinacas y la col rizada, demostraron aumentar la liberación de GLP-1. Su consumo puede reducir el deseo de comer en exceso y mejorar el control del peso.

Sin embargo, recuerda, es importante llegar a un peso adecuado ganando salud. Perder peso de forma brusca puede luego producir un efecto rebote. ¡Optimiza tu nutrición y activa esta poderosa hormona metabólica!

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

WASHINGTON. El organismo más grande del mundo se extiende unas 880 hectáreas y se trata de un hongo que se encuentra en el Bosque Nacional de Malheur, en Oregon, Estados Unidos.



Cierran hospital de mascostas

SAN SALVADOR. El presidente de El Salvador, Nayib Bukele, anunció el cierre del único hospital para mascotas del país, creado con fondos provenientes de un fideicomiso bitcóin. El hospital veterinario Chivo Pets, abierto en febrero de 2022 por el gobierno, fue cerrado después de un caso de negligencia en que perros sufrieron maltrato y abandono en el refugio que manejaba la alcaldía de San Salvador. Al menos 8000 mensajes en redes sociales llegaron al mandatario denunciando este hecho.